



*«Релаксационные упражнения
для снятия
мышечного напряжения»*

A cartoon illustration of a woman with long brown hair, wearing a light blue t-shirt and a purple skirt. She is pointing her right index finger upwards. The illustration is set against a yellow circular background, which is centered on a green gradient background with faint, light green circular patterns.

Уважаемые родители! Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. В результате выполнения предложенных упражнений у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

«Шишки». Вы - медведята, и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медведята устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...

«Холодно - жарко». Вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер...

«Сорви яблоко». Представьте себе, что перед вами растет большая яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Потянитесь как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь можете сорвать яблоко. Нагнитесь и положите яблоки в корзинку, медленно выдохните и расслабьтесь, встряхните руками, потрясите ладошками.

«Муравей». Вы сидите на полянке, ласково греет солнышко. На пальцы ног залез муравей. С силой потянуть носки на себя: ноги напряжены, прямые. Прислушаемся, на каком пальце сидит муравей (*задержка дыхания*). Сбросим муравья с ног (на *выдохе*) Носки вниз, стопы в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

«Мороженое». Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, морожено стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

«Факиры». Вы - факиры. Сядьте на ковер, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены, голова опущена, подбородок касается груди. (*покажите детям эту позу*). Пока звучит музыка факиры отдыхают... Музыка закончилась, факиры работают, все мышцы напряжены, голова поднята, глаза смотрят уверенно, прямо перед собой.

«Солнечный зайчик». Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнул голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот - погладьте его и там. Он не озорник - он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

«Пчелка». Представьте себе теплый летний день. Подставьте солнышку ваше лицо, подбородок тоже загорает (*разжать губы и зубы на вдохе*). Летит пчелка, собирается сесть кому-нибудь на язык. Крепко закрыть рот (*задержка дыхания*). Прогоняя пчел; можно энергично двигать губами. Пчелка улетела. Слегка открыв рот, облегченно выдохнуть воздух.

«Качели». Представьте себе теплый летний день. Ваше лицо загорает, ласковое солнышко гладит вас (*мышцы лица расслаблены*). Но вот летит бабочка, садится на брови. Она хочет покачаться: как на качелях. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз. Бабочка улетела, а солнышко пригревает (*расслабление мышц лица*).

